

Forerunner® 10

Manuel d'utilisation



Juillet 2013 190-01472-30_0C Imprimé à Taïwan

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™ et Virtual Pacer™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Table des matières

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Touches



①	💡	Allumez l'appareil. Activez le rétroéclairage.
②	🏃	Démarrez et arrêtez le chrono. Sélectionnez l'élément en surbrillance dans le menu.
③	▽	Passez à l'élément suivant dans le menu. Passez à la page de données suivante lorsque le chrono est en marche.
④	⮌	Revenez en arrière sans faire de sélection. Marquez un circuit (page 2).

Mise en route

Lorsque vous utilisez votre Forerunner pour la première fois, effectuez les opérations suivantes.

1 Chargez l'appareil (page 1).
2 Personnalisez vos paramètres de course (page 2).
3 Allez vous entraîner (page 1).
4 Téléchargez votre course vers Garmin Connect™ (page 2).

Chargement de l'appareil

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
2 Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil, puis appuyez sur le chargeur jusqu'à ce qu'un déclic se produise.



3 Chargez complètement l'appareil.

Prêt... Partez !

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (page 1) avant d'aller courir.

REMARQUE : l'appareil s'allume automatiquement lorsque la batterie se recharge. Si vous ne chargez pas l'appareil avant d'aller courir, maintenez la touche 💡 enfoncée pour mettre l'appareil sous tension.

1 Sélectionnez 🏃.
2 |●| clignote pendant que l'appareil recherche votre position.
   Une fois que l'appareil a trouvé votre position, |●| s'affiche en continu.
3 Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.
   Lorsque le chrono est activé, il enregistre votre temps ①, votre distance ②, les calories brûlées ③ et votre allure ④.





ASTUCE : sélectionnez ▽ pour afficher les calories brûlées et votre allure.

4 Sélectionnez 🏃 pour arrêter le chrono une fois votre course terminée.
5 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
   - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Vous pouvez maintenant télécharger votre course vers Garmin Connect (page 2).
   - Sélectionnez **Ignorer** pour supprimer la course.

Utilisation des intervalles de course et de marche

REMARQUE : vous devez configurer la fonction Course/Marche avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Course/Marche** > **Activer**.
2 Définissez le temps de course pour chaque intervalle.
3 Définissez le temps de marche pour chaque intervalle.
4 Prêt... Partez !

Une fois la fonction Course/Marche activée, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir, sauf si vous la désactivez ou si vous activez Virtual Pacer™ (page 2).

Modification des champs de données

Vous pouvez modifier les pages combinées de champs de données pour les deux pages apparaissant pendant l'exécution du chrono.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Champs de données**.
2 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la première page.
3 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la seconde page.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

Vous pouvez changer les informations d'allure et de vitesse qui apparaissent dans les champs de données Allure et Vitesse.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Allure/vitesse**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Vitesse** pour afficher votre vitesse actuelle.
   - Sélectionnez **Vitesse circuit** pour afficher la vitesse moyenne pour le circuit en cours.
   - Sélectionnez **Vitesse moyenne** pour afficher la vitesse moyenne pour l'activité en cours.
   - Sélectionnez **Allure** pour afficher votre allure actuelle.
   - Sélectionnez **Allure circuit** pour afficher l'allure moyenne pour le circuit en cours.
   - Sélectionnez **Allure moyenne** pour afficher l'allure moyenne pour l'activité en cours.

Virtual Pacer

Virtual Pacer est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à améliorer vos performances en vous encourageant à courir à la vitesse que vous avez définie.

Course avec un Virtual Pacer

REMARQUE : vous devez configurer un Virtual Pacer avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Virtual Pacer**.
2 Sélectionnez **Activer** ou **Modifier l'allure** pour définir l'allure.
3 Entrez votre allure.

Après avoir activé le Virtual Pacer, il est utilisé chaque fois que vous allez courir sauf si vous le désactivez ou si vous activez la fonction Course/Marche (page 2).

Utilisation de Auto Lap®

Vous pouvez configurer votre appareil pour utiliser Auto Lap, qui marque automatiquement un nouveau circuit à chaque kilomètre (mile) parcouru, ou marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

1 Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Circuits**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Auto Lap** > **Activer** pour utiliser Auto Lap.
   - Sélectionnez **Touche Lap** > **Activer** pour utiliser ⮌ pour marquer un circuit pendant une activité.
3 Allez vous entraîner (page 1).

Interruption automatique de votre course

Vous pouvez utiliser Auto Pause® pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

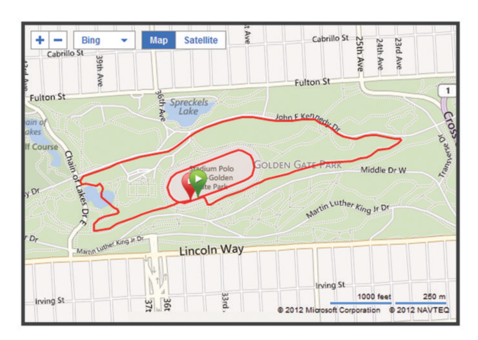
Sélectionnez ▽ > **Options de course** > **Auto Pause** > **Activer**.

Garmin Connect

Garmin Connect vous offre une solution simple pour enregistrer et suivre vos activités, analyser vos données et les partager avec d'autres utilisateurs. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com/start.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger vers Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, notamment la carte vue du dessus, l'allure et des graphiques de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.



Partage de vos activités : vous pouvez envoyer vos activités par e-mail à d'autres utilisateurs ou poster des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

Utilisation de Garmin Connect

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB (page 1).
2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Historique

Vous pouvez afficher vos sept dernières séances de course à pied sur votre Forerunner, et le nombre de séances de course à pied que vous pouvez télécharger et afficher vers Garmin Connect est illimité. Lorsque la mémoire est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

Records personnels

Lorsque vous terminez une course à pied, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette course.

Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances standard et votre plus longue course.

Affichage de l'historique et des records personnels

L'historique de course affiche la date, le temps, la distance, l'allure, les calories et les données de circuit. L'appareil indique également vos records personnels : meilleur temps, meilleure distance et allure sur plusieurs distances.

1 Sélectionnez ▽ > **Historique**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Courses** pour afficher des informations sur vos séances de course à pied enregistrées.
   - Sélectionnez **Enregistrements** pour afficher vos records personnels.

Suppression d'une course de l'historique

REMARQUE : la suppression d'une course de l'historique sur votre appareil ne la supprime pas de Garmin Connect.

1 Sélectionnez ▽ > **Historique**.
2 Sélectionnez **Courses**.
3 Sélectionnez une course.
4 Sélectionnez 🏃 > **Ignorer** > **Oui**.

Suppression de records personnels

1 Sélectionnez ▽ > **Historique** > **Enregistrements**.
2 Sélectionnez un record à supprimer.
3 Sélectionnez **Effacer** > **Oui**.

Restauration d'un record personnel

Pour chaque record personnel, vous pouvez restaurer le record précédemment enregistré.

1 Sélectionnez ▽ > **Historique** > **Enregistrements**.
2 Sélectionnez un record à restaurer.
3 Sélectionnez **Utiliser précédent** > **Utiliser l'enregistrement**.

Annexe

Entretien de l'appareil

AVIS

Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Evitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager les parties en plastique de l'appareil.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des répulsifs, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Essuyez toujours l'appareil pour le sécher après nettoyage ou utilisation et rangez-le dans un endroit frais et sec.

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

Nettoyage de l'appareil

1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
2 Essuyez l'appareil.

Caractéristiques techniques

Type de batterie	Batterie lithium-ion rechargeable de 4,2 volts, non remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Utilisation du GPS 30 minutes par jour : jusqu'à 10 jours Utilisation continue du GPS : jusqu'à 5 heures Montre uniquement : jusqu'à 5 semaines
Résistance à l'eau	50 mètres
Plage de températures de fonctionnement	De -20 °C à 60 °C (de -4 °F à 140 °F)

Paramètres

Pour accéder aux paramètres de l'appareil, sélectionnez ▽ > **Paramètres**.

Alarme : permet de définir une alarme quotidienne.

Tonalités : active ou désactive les tonalités audibles. Vous pouvez définir des tonalités pour les touches et les messages d'alerte.

Poids : permet de définir le poids de l'utilisateur.

REMARQUE : la quantité de calories brûlées pendant la course (page 1) est calculée de manière plus précise si vous indiquez votre poids.

Réglage : permet de définir l'heure, le format d'heure, la langue et les unités de mesure.

Réglage de l'alarme

1 Sélectionnez ▽ > **Paramètres** > **Alarme**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Modifier l'alarme** si l'alarme est déjà réglée et que vous souhaitez en modifier l'heure.
   - Sélectionnez **Activer** si l'alarme n'est pas encore réglée.
3 Indiquez l'heure, puis sélectionnez 🏃 pour valider.

Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil procède à l'acquisition des signaux satellites. Vous pouvez également régler l'heure manuellement.

1 Sélectionnez ▽ > **Paramètres** > **Réglage** > **Heure** > **Régler heure**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Auto** pour que l'appareil règle l'heure automatiquement lorsqu'il reçoit des signaux satellites.
   - Sélectionnez **Manuel** pour régler l'heure manuellement, puis entrez l'heure.

Dépannage

Réinitialisation de votre appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.

1 Maintenez 💡 enfoncé pendant au moins 15 secondes.
2 Maintenez 💡 enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Mise à jour du logiciel via Garmin Connect

Avant de pouvoir mettre à jour votre appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (page 2) et connecter l'appareil à votre ordinateur (page 1).

1 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.

Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, Garmin Connect vous invite à mettre à jour le logiciel.

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin®.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Téléchargement du manuel d'utilisation

Vous pouvez obtenir la dernière version du manuel d'utilisation sur Internet.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
2. Sélectionnez votre produit.
3. Cliquez sur **Manuals**.

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Index

www.garmin.com/support



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taïwan (République de Chine)





© 2012–2013 Garmin Ltd. ou ses filiales